Collection CUISINE NATURE
Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine.

3e édition

ASTUCES, CONSEILS ET RECETTES POUR UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE VÉGÉTARIENNE.

Le régime crétois ou la méthode Kousmine, vous connaissez. D'ailleurs, Taty Lauwers vous aura déjà converti grâce à *Cuisine Nature... à Toute Vapeur* ou à *Je Débute en Cuisine Nature* (le premier tome spécial Jules).

Aujourd'hui vous voudriez intégrer davantage de tartes aux légumes dans le quotidien familial, et, tant qu'on y est, travailler à partir de légumes secs. Ce nouvel opus est pour vous.

Vous découvrirez ici la cuisine végétarienne dans sa version de bon sens, à travers des recettes classiques, détaillées pas-à-pas pour les Jules qui souhaitent acquérir les bases essentielles d'une cuisine bienfaisante. Les amateurs de végétarisme déjà initiés y glaneront maints conseils, astuces et notules pour se réapproprier la cuisine sur le mode végétarien raisonnable en remplaçant les produits de confort si peu nourriciers par de véritables aliments ressourçants.

Un Jules ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires. L'auteure est passée par ces trois catégories. C'est ainsi qu'elle peut communiquer ses trucs et subterfuges pour faire provision de nourritures vraies malgré ces obstacles. Dans cette optique, Taty Lauwers publie sur le site de courtes vidéos reprenant les gestes de base essentiels en cuisine.



Dans le fil de la collection *Cuisine Nature*, ce livre propose des recettes inratables, dignes de la gastronomie classique et agrémentées de commentaires instructifs, sympas et réalistes. Comme toujours, Taty Lauwers les a pensées en tenant compte des contraintes du mangeur pressé-productif-petit budget.

9 782952 033848

15,50 €
éditions Aladdin
www.cuisinenature.com
D2013-10532-06



TATY LAUWERS
Tartes végétariennes & légumineuses
éd. Aladdin

VERSION SPÉCIALE JULES



Taty Lauwers

TARTES VÉGÉTARIENNES ET LÉGUMINEUSES



Recettes végétariennes équilibrées conçues pour les débutants et les personnes pressées.

Table des matières



Quelques extraits choisis



Introduction

Vous souhaitez cuisiner des produits frais et, par là, vous reconnecter à vos racines en cuisine ? Vous êtes déjà familiarisé avec les bases de la cuisine nature par la lecture de *Je Débute en Cuisine Nature* ou de *Cuisine Nature.... à Toute Vapeur* ? Vous voudriez pratiquer en une variante végétarienne équilibrée cette version modernisée du régime crétois mâtiné de méthode Kousmine et vous êtes pressé ?

Vous êtes dans le bon livre !

Nous nous fierons ici à un régime végétarien à l'ancienne, riche en légumes frais, en céréales, en oléagineux et en légumineuses, en œufs et en laitages et, pour certains mangeurs, en poissons. C'est cette facette du régime végétarien qui a fait ses preuves de garant de santé depuis des siècles — et non la version plastique avec les substituts protéiques à la mode, comme le lait ou les croquettes de soja, le quorn, dont les allégations de santé sont pour le moins inventives.

Dans ce tome-ci de la collection spéciale Jules, je pense à ceux d'entre bous qui ne savent pas, ne peuvent pas ou ne veulent pas cuisiner, mais qui ne sont pas seuls. Je considère que vous cuisinez en Jules pressé pour une famille. Les enjeux sont un peu différents, ne fût-ce qu'au plan de l'acceptation des nouveautés !

Les hauts apports de macro- et micronutriments et la juste teneur en phytohormones des protéines végétales en font de véritables remèdes, en particulier lors de périodes de transition comme la

ménopause et l'adolescence. S'il est peu difficile de convaincre une femme en voie de ménopause de faire quelques changements, la tâche est bien plus ardue pour les plus jeunes. Je m'essaierai dans ce tome-ci à quelques subterfuges pour qu'un adolescent puisse profiter de ces merveilles de la nature que sont les légumes secs.

Les légumes secs nous apportent des sels minéraux, des vitamines – surtout du groupe B –, des oligo-éléments et des fibres. En tant que glucides complexes, ils fournissent de l'énergie lentement, pendant de longues heures.

Comme ils ont été séchés, il faudra simplement les faire tremper quelques heures pour les réhydrater, avant cuisson. À part cette particularité, ils sont très proches des légumes.

Je vous propose de décliner les légumes secs :

* en soupes traditionnelles, qui illustrent avec clarté le principe de complémentation des protéines végétales : *Minestrone à l'Italienne* (p. 37) et pâtes, ou *Crème de Lentilles vertes* (p. 33) et petits croûtons de pain complet, ou une *Purée Saint-Germain* (aux pois cassés);
* entiers comme dans une potée de *Lentilles à la vapeur en mode végétarien* (p. 50) équilibrée par un riz parfumé aux mille noix, contrebalancée par une salade de crudités; la recette de *Lentilles vapeur et saumon poêlé* (p. 48) permet de combiner les désirs des convives végétariens et plus omnivores;
* en salade froide avec du riz ou des pâtes, assaisonnés de vinaigrette : *Salade de pois chiches d'été* (p. 57) ou une *Poêlée d'azukis aux poivrons et au soja* (p. 59);
* sous forme de *Keftas ou galettes de Lentilles* (p. 62), une forme de steak végétal
* en *Mousse de lentilles (dahl parfumé)* (p. 51);
* en pâtés végétaux : *Hoummous d'Azukis au Beurre de Curry* (p. 76) ou en caviar d'aubergines, le *Baba Ganoush* (p. 71).

Mon optique étant pragmatique avant tout, nous utiliserons le congélo pour pouvoir déguiser les restes en habits de princesse : les restes d'une potée composeront les bases d'un Caviar de Lentilles ; les restes de pois chiches d'un Couscous seront convertis en Hoummous.

Les recettes sont souvent proposées en leurs variantes sans gluten et/ou sans laitage, étant donné le nombre croissant de mangeurs pratiquant ces formes de régimes.

Je propose ici toute une série de ruses zabiles pour que les enfants (petits et grands) s'y accoutument. Ce n'est qu'affaire de patience et de présentations répétées et raisonnées, sans force.

Les quelques recettes qui suivent sont présentées comme une porte ouverte à la créativité. Dès que vous aurez réussi le premier potage, plat ou zakouski, vous vous sentirez en confiance et confectionnerez des nouvelles créations perso, qui deviendront des légendes familiales. À vous le Hoummous de Haricots Rouges aux Tomates Séchées et Piments, le Potage d'Azukis…

« Les pâtés végétaux (aussi appelés tartinades ou trempettes) sont le subterfuge idéal pour habituer à ces nouvelles saveurs les enfants aux palais trop modernisés par les ensucrades. Les pâtés végétaux sont ici baptisés caviars pour des raisons de séduction évidentes de la tablée, mais aussi pour leur teneur en protéines. Ils sont tartinés tels quels ou offerts avec des chips à l'apéro. Des chips ? Mais oui, pourquoi pas ? Que ne ferait-on pour habituer nos petiots à ces nouvelles saveurs ?

« A choisir un régime végétarien à l'ancienne et non-industrialisé, vous vous garantissez force et bien-être. Bonne route et bon appétit !



Je commence

À l’heure où le végétarisme originel est un peu dévoyé dans sa pratique, commençons par redéfinir les principes de base d’une alimentation végétarienne souple et équilibrée sans trucs ni béquilles (page suivante).

Vous entamerez ainsi cette nouvelle vie d’un pied gaillard. Basez-vous sur la grille du semi-végétarien (p. 15) ou sur celle du végétarien pur (p. 18). Munissez-vous des outils de base en cuisine du débutant-petit-budget (p. 26).

Dans un premier temps d’apprentissage, il sera utile de suivre une forme de rotation des menus (p. 21) et de revoir la définition des graisses originelles (p. 24).

Par après, vous prendrez votre envol en toute liberté. Vous trouverez de très pratiques consignes dans le planning du Jour P (p. 28).

Je n'ai pas prévu ici de liste d'achats. Employez celle de *Je Débute en Cuisine Nature*, très proche de vos besoins.

Les outils de base

Vous disposez déjà des ustensiles tout à fait basiques illustrés dans *Je Débute en Cuisine Nature* : casserole, poêle, saladier, plat à four, passoire, louche, écumoire, planche à découper, couteau fin, cuillers en bois, poivrier, essoreuse à laitue, économe, râpe multigrilles, mixeur-plongeur, wok, sachets plastiques, papier sulfurisé.
Il vous reste à vous procurer les outils suivants.
Une tôle à tarte métallique ou des moules en silicone pour les tartelettes. Une balance ou, à tout le moins, une mesurette graduée.
Une solution pour la cuisson à la vapeur douce :

• soit une marguerite, à poser au fond d'une casserole, avec très peu d'eau (demande une surveillance attentive, les légumes secs n'y cuisent que difficilement, vu le volume d'eau que l'on peut mettre en œuvre ± 15 €)
• soit un cuit-vapeur à feu en inox 10/18 (surveillance minime ± 45 € pour un panier perforé vapeur en inox 10/18 de diamètre de 20 cm, à poser sur une de vos casseroles);
• soit un cuit-vapeur électrique (pratique : il vous appelle quand il manque d'eau; ± 70€);
• soit la grille livrée avec un wok.



marguerite

cuit-vapeur à feu

cuit-vapeur électrique

grille du wok

oubliez la marmite à pression forte

Une solution pour mouliner les caviars, pour broyer les amandes, etc :

• soit un petit moulin à légumes électrique (option pour de petites quantités), ou un miniblender de type Tribest ou Magic Bullet;
• ou sa variante plus puissante : un blender;
• ou un extracteur multifonctions (aussi pour des jus de légumes frais);
• ou un robot multifonctions (aussi pour râper des crudités ou pétrir une pâte à tarte minute).



moulin électrique et mixeur plongeur

blender

robot multifonctions

Les plus patients des Jules utilisent un passe-vite ou moulilégumes à l'ancienne.

* Une cuiller à glace pour les croquettes de lentilles ou keftas.
* Une mandoline (pour tailler les légumes en lamelles et en bâtonnets fins) ± 25€ pour la Kyocera, ± 125 € pour une Bron-Coucke.
* Un chinois pour passer les sauces et les potages, ce qu'on peut faire à la passoire fine aussi.



cuiller à glace

mandoline

chinois

Légumes secs en potages

Pour commencer notre périple, choisissons les recettes les plus faciles à réaliser et à intégrer dans un quotidien ménager européen classique : les potages. On cuira à la vapeur des lentilles pour une *Crème de Lentilles vertes* (p. 33). Un potage d'hiver rassurant...et qui tient bien au corps, comme disait mère-grand. Des lentilles sont cuites dans du bouillon aromatisé avec des carottes, du céleri, des échalotes, de l'ail et du thym. Le tout est mixé après cuisson. Quelques *Croûtons Aillés* faits maison (p. 34) et c'est complet. En route, Simone, pour une première recette détaillée à l'intention des débutants !

Nous revisiterons la Purée Saint-Germain (p. 36) dont les cantines scolaires nous ont laissé de tristes souvenirs, alors que cette soupe peut être exquise. Des pois cassés sont cuits dans du bouillon minute (de



Crème de Lentilles vertes — Purée Saint-Germain — Minestrone à l'Italienne

l'eau bouillante additionnée de cubes de bouillon de légumes) avec du thym, du laurier, un oignon piqué d'un clou de girofle et des petits légumes. Le tout est mouliné. Pratique pour les Jules pressés : les pois cassés ne doivent pas tremper.

Et enfin une recette très crétoise : le classique *Minestrone à l'Italienne* (p. 37). Des haricots secs, beaucoup de légumes dont du chou aux vertus miraculeuses, un tout petit peu de protéines animales (le parmesan du Pesto). À considérer comme un repas complet en soi, que l'on peut servir en plat unique. J'ai revisité la recette classique, où le cuisinier surcuit les légumes frais pendant trois quarts d'heure en même temps que les haricots — avec pour résultat qu'ils sont une bouillie peu goûteuse. Ici, ils resteront *al dente*. Je propose d'y cuire des pommes de terre plutôt que les classiques pâtes de ce plat, pour des raisons d'alternance de céréales.

Ce sera l'occasion d'étudier les *Limites de la complémentation des protéines* (p. 39), donnée classique en végétarisme.

Avec ces trois grands classiques de la réussite, vous voilà parés pour arpenter tous les autres potages de légumes secs que vous glanerez dans d'autres livres de recettes.



Crème de Lentilles vertes

1. J-1. Triez les **lentilles**. Ôtez les éventuels pierres et petits débris. Faites-les tremper 8 heures dans 2 litres d'eau.
2. T-30 minutes. Égouttez les lentilles dans une passoire. Jetez l'eau. Faites chauffer le bouillon. Coupez les **carottes** en rondelles. Émincez la branche de **céleri** et l'**oignon** pelé.
3. Versez les lentilles dans le bouillon. Laissez cuire à petits frémissements* pendant 15 minutes.
4. T-15'. Ajoutez les légumes ainsi que l'ail en chemise, tel quel, non déshabillé, et la feuille de laurier. Cuisez encore 15 minutes.

En été, ajoutez à ce stade-ci des tomates bien mûres, épépinées et taillées en petits dés.

5. T0'. En fin de cuisson, ôtez l'ail et pressez-le : il sortira tout seul de sa chemise, vous aurez de la purée d'ail. Reversez la purée dans le potage. Retirez la feuille de laurier du bouillon. Moulinez le tout à l'aide d'un mixeur ou d'un blender. Ne salez et poivrez qu'à ce moment.

Filtrez à la passoire si vous en avez le temps et le goût, car ce potage est assez dense. Dès que vous serez mieux équipé, vous passerez le potage au chinois. Le potage peut aussi être*

Les définitions des termes de technique culinaire (comme « émincer ») sont reprises dans le glossaire (p. 119).

INGRÉDIENTS
- 150 à 200 g de lentilles vertes
- 1,5 litre de bouillon (1 cuill. c. de bouillon de légumes BIO dans 1,5 litre d'eau)
- 1 petit oignon
- ¼ de branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- version été : 6 tomates
- 1 branche de laurier séchée
- 1 cuill. s. de persil plat ou de fromage râpé ou de crème de lait cru
- quelques « Croûtons aillés » (p. 34)
- ½ cuill. c. de sel marin et trois tours de poivrier

TIMING
30 minutes (prévoir le trempage de 8 heures)

MATÉRIEL
mixeur*-plongeur ou blender*

Légumes secs en plats

Les légumineuses font partie de la tradition culinaire française. Un livre à orientation végétarienne n'est pas le lieu pour vous transmettre des recettes de Petit Salé aux Lentilles ou de Cassoulet. D'ailleurs, je me heurterais à des sensibilités régionales. Une Belge déclinant le Cassoulet ? Amusant, n'est-il pas ? Je proposerai plutôt une première recette proche des tendances modernes de la cuisine-fusion : des *Lentilles vapeur et saumon poêlé* (p. 48). Lentilles et poisson gras : le mariage idéal. Les lentilles trempées sont cuites à la vapeur, avec des échalotes, des carottes et du thym et servies avec du saumon poêlé. Celui-ci pourrait aussi être cuit à la vapeur ou au four doux. Servez avec une petite salade de crudités pour la fraîcheur, pour la couleur et pour le contraste des textures.

Je propose aussi une variante sans poisson : les *Lentilles à la vapeur en mode végétarien* (p. 50). Je rappelle au passage les bases de la cuisson à la vapeur douce.

Ces premières recettes très proches de nos habitudes classiques pourraient amener nos proches à apprécier une *Salade de lentilles et*

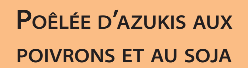


Lentilles vapeur et saumon poêlé | Salade de lentilles et d'épinards en crocodile | Mousse de lentilles (dahl parfumé)



Timbale aux chicons et aux pommes — Salade de pois chiches d'été







Poêlée d'azukis aux poivrons et au soja — Keftas de lentilles

d'épinards en crocodile (p. 53), forme de déguisement des restes de lentilles cuites en jolis plats rigolos pour les enfants. Merci à Martine Gingras de www.banlieusardises.com dont j'adapte ici la recette. Je l'accompagne d'une *Sauce Sésamine* (p. 54) pour remplacer la mayonnaise proposée par Martine.

La *Mousse de lentilles* (p. 51) est le classique dahl indien aux tomates. Cuisez des lentilles corail dans du bouillon additionné de curcuma, de poudre de piment et de garam-masala, pendant que cuit une exquise fondue de tomates. Mélangez le tout, Parfumez de coriandre frais et servez avec du riz basmati. En Inde, le dahl accompagne de nombreux plats, presqu'au quotidien. Les lentilles corail ne doivent pas tremper.

Les restes de lentilles roses, ou les lentilles précuites le jour P (p. 28), peuvent être cuisinés en salade froide ou en *Timbale aux chicons et aux pommes* (p. 56) et servis avec une *Sauce Crémeuse*. Une *Salade d'automne aux haricots rouges* (p. 55) les associera avec des pommes cuites, des oignons crus et des poivrons.

Une autre idée de salade de saison, qui tient lieu de plat complet : la *Salade de pois chiches d'été* (p. 57). Cette salade de pois chiches cuits à la vapeur avec des carottes et des courgettes est rafraîchie par la présence de tomates et de céleri cru. Servez cette salade chaude ou tiède. Avec un peu de riz ou quelques croûtons maison, tout est là pour un plat équilibré, que ce soit au plan nutritionnel ou dans le jeu des couleurs, des saveurs et des textures.

Pour une *Poêlée d'azukis aux poivrons et au soja* (p. 59), des petits haricots rouges appelés azukis sont trempés une nuit, puis cuits à la vapeur, pendant qu'on fait fondre à la poêle un poivron rouge et un poivron vert. Le tout est mélangé à du riz cuit et à des pousses de soja fraîches à peine décrudies à la vapeur. On assaisonne d'une *Vinaigrette* Maison ou d'un simple filet d'huile de première qualité. Les pousses de soja (qui n'en sont pas...) se marient admirablement à toutes sortes de salades de légumes.

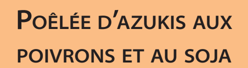
Les *Keftas ou galettes de Lentilles* (p. 62), variante des classiques falafels de pois chiches, séduiront les papilles les plus rebelles grâce à leur parfum envoûtant. Des restes de lentilles cuites sont additionnés d'un peu de chapelure, d'un œuf, de comté et de légumes crus râpés. Servez dans une *Assiette Végétarienne* type (p. 22), avec de croquantes crudités et de la *Vinaigrette* maison (p. 121), ou dans une pitta végétarienne avec une *Sauce Raita au Yaourt* (p. 121).

Avant de commencer à cuisiner, voyons d'abord *Quelles légumineuses* utiliser (p. 44) et comment se garantir la digestibilité idéale des légumes secs : *Pour rester ami avec les légumineuses…* (p. 47).



Timbale aux chicons et aux pommes — Salade de pois chiches d'été





Poêlée d'azukis aux poivrons et au soja



Keftas de lentilles

d'épinards en crocodile (p. 53), forme de déguisement des restes de lentilles cuites en jolis plats rigolos pour les enfants. Merci à Martine Gingras de www.banlieusardises.com dont j'adapte ici la recette. Je l'accompagne d'une *Sauce Sésamine* (p. 54) pour remplacer la mayonnaise proposée par Martine.

La *Mousse de lentilles* (p. 51) est le classique dahl indien aux tomates. Cuisez des lentilles corail dans du bouillon additionné de curcuma, de poudre de piment et de garam-masala, pendant que cuit une exquise fondue de tomates. Mélangez le tout, Parfumez de coriandre frais et servez avec du riz basmati. En Inde, le dahl accompagne de nombreux plats, presqu'au quotidien. Les lentilles corail ne doivent pas tremper.

Les restes de lentilles roses, ou les lentilles précuites le jour P (p. 28), peuvent être cuisinés en salade froide ou en *Timbale aux chicons et aux pommes* (p. 56) et servis avec une *Sauce Crémeuse*. Une *Salade d'automne aux haricots rouges* (p. 55) les associera avec des pommes cuites, des oignons crus et des poivrons.

Une autre idée de salade de saison, qui tient lieu de plat complet : la *Salade de pois chiches d'été* (p. 57). Cette salade de pois chiches cuits à la vapeur avec des carottes et des courgettes est rafraîchie par la présence de tomates et de céleri cru. Servez cette salade chaude ou tiède. Avec un peu de riz ou quelques croûtons maison, tout est là pour un plat équilibré, que ce soit au plan nutritionnel ou dans le jeu des couleurs, des saveurs et des textures.

Pour une *Poêlée d'azukis aux poivrons et au soja* (p. 59), des petits haricots rouges appelés azukis sont trempés une nuit, puis cuits à la vapeur, pendant qu'on fait fondre à la poêle un poivron rouge et un poivron vert. Le tout est mélangé à du riz cuit et à des pousses de soja fraîches à peine décrudies à la vapeur. On assaisonne d'une *Vinaigrette* Maison ou d'un simple filet d'huile de première qualité. Les pousses de soja (qui n'en sont pas...) se marient admirablement à toutes sortes de salades de légumes.

Les *Keftas ou galettes de Lentilles* (p. 62), variante des classiques falafels de pois chiches, séduiront les papilles les plus rebelles grâce à leur parfum envoûtant. Des restes de lentilles cuites sont additionnés d'un peu de chapelure, d'un œuf, de comté et de légumes crus râpés. Servez dans une *Assiette Végétarienne* type (p. 22), avec de croquantes crudités et de la *Vinaigrette* maison (p. 121), ou dans une pitta végétarienne avec une *Sauce Raita au Yaourt* (p. 121).

Avant de commencer à cuisiner, voyons d'abord *Quelles légumineuses* utiliser (p. 44) et comment se garantir la digestibilité idéale des légumes secs : *Pour rester ami avec les légumineuses…* (p. 47).

Légumineuses en caviars

Vous pratiquez peut-être déjà la recette du hoummous de pois chiches, grand classique de la cuisine-fusion des années 2000. Cette recette si simple peut ouvrir la porte à d'autres combinaisons. Sachant que le hoummous est composé de pois chiches, de tahin et d'huile de sésame, à vous d'imaginer de nouvelles recettes sur la base d'ingrédients des mêmes catégories : une purée de lentilles au cumin et à la pâte d'amande, ou une pâte aux pois cassés, tournesol et curcuma…

En purée, les légumineuses semblent plus digestes pour les appareils digestifs débutants, habitués trop longtemps aux aliments sans fibres.

Quels outils pour mouliner les caviars ? Moulinez au mixeur*, mais aussi au petit moulin* électrique, au robot* ménager à gros couteau, au blender* ou à l'extracteur* de jus multifonctions (dans l'ordre du budget). Les illustrations sont dans la liste des outils de base (p. 26).

Je revisite ici le classique *Baba Ganoush* (ou caviar d'aubergines) en lui ajoutant des lentilles et du tahin – végétarisme oblige… Cette classique mousse d'aubergines moulinée avec de l'ail, du yaourt et du tahin, se sert froide, en trempette avec des crudités, sur un toast en



Baba Ganoush — Curry maison — Hoummous d'Azukis au Beurre de Curry

apéritif, ou dans des barquettes de chicons ou de céleri blanc crus. Ici, j'ajoute des lentilles roses moulinées finement pour une version dense en protéines, utile aux mangeurs qui en auraient besoin momentanément ou de par leur profil génétique.

Partons découvrir ce qui se cache derrière les délicieux curries : *Faire son propre curry aromatique* (p. 74). En Inde, le grade de parfumeur s'acquiert après de longues années de pratique. Il n'est pas question ici de faire concurrence. Lors de mes premiers pas, j'ai trouvé passionnant de faire l'expérience des arômes. On essaie ici un mélange en pâte ou en poudre de cumin, coriandre, curcuma, sel, gingembre, piments…

Je décline le hoummous, classiquement réalisé à base de pois chiches, en une variante aux azukis et curry (p. 76). Des azukis, trempés et cuits avec du curry et du gingembre, sont moulinés avec de la purée d'amandes, de l'ail et du jus de citron. Ils sont décorés de coriandre fraîche. Tartinez cette mousse sur des toasts ou présentez-la en trempette à l'apéritif, accompagnée de crudités. Délayez-la d'eau et d'huile : ce sera une sauce parfumée qui agrémentera à merveille un *Riz aux Mille Noix* (p. 121). Ajoutez-lui un œuf et de la chapelure, modelez et cuisez au four : ce seront des keftas d'haricots azukis au curry. Cette recette se conjugue à toutes les légumineuses: haricots coco, etc. Le nom de la recette « au beurre de curry » est un peu abusif, je vous l'accorde, car il n'y a pas de beurre dans cette recette à proprement parler. Il y a seulement la sensation beurre, comme dans le beurre de cacahuètes...

« Ces mousses sont un déguisement habile dans un premier temps pour vos convives récalcitrants. Peu à peu, ils s'habitueront aux saveurs authentiques des légumineuses de nos Anciens.



Baba Ganoush

ou Caviar d'Aubergines revisité aux lentilles roses

1. T-35 minutes. Pelez l'**ail**. Coupez l'**aubergine** en deux, dans la longueur. Mixez finement, au blender, les restes de **lentilles** avec l'ail, le tahin, l'huile et le yaourt (ou la crème de coco).
2. T-25'. Laissez cuire l'aubergine à la vapeur douce pendant 20 minutes.
3. T-5'. Déposez-la sur une planche. Grattez l'intérieur pour garder la pulpe. Jetez la peau.
4. À la fourchette, écrasez la pulpe avec le reste des ingrédients jusqu'à obtenir une texture crèmeuse.

L'aubergine ne supporte pas d'être mixée, mais doit être écrasée à la fourchette ou, à la limite, moulinée au passe-vite, alias le moulin à légumes.*

Tartinez sur du tout bon pain au levain, frais ou toasté. En été, décorez de tomates en dés et d'un filet de « Coulis de Basilic » (p. 121). En hiver, disposez des carottes râpées sur le pain tartiné de ce délicieux Baba Ganoush hyperprotéiné.

INGRÉDIENTS
- 1 grosse aubergine
- ½ gousse d'ail
- 2 cuill. s. de yaourt (ou de crème de coco)
- 2 cuill. s. de tahin (crème de sésame)
- 4 cuill. c. de restes de lentilles roses cuites
- 4 cuill. s. d'huile VPPF
- 3 cuill. s. de jus de citron
- sel marin

TIMING
35 minutes

MATÉRIEL
mixeur* ou blender*, cuit-vapeur*

« La recette est tout-à-fait équilibrée sans les lentilles, qui ne sont ici que comme variation par rapport à la classique recette de caviar d'aubergines.



Fonds de tartes

Le minimum minimorum de l'autonomie en cuisine dans nos élans Vade-retro-industrialibus sera la *Pâte brisée à l'ancienne* (p. 81), la première pâte à réaliser pour un débutant. On la confectionne ici comme nos mamies (farine, beurre, eau, repos de huit heures). On l'étend au rouleau. On la garnit, on passe au four et zouip...

Cette version de pâte brisée se malaxe très bien. Elle est très douce à pétrir et à étaler. Elle devient croustillante à la cuisson.

Nous utiliserons ici de la farine d'épeautre et non de blé.

Vous êtes toujours pressé et vous ne souhaitez pas méditer en travaillant la pâte à la main ? Réalisez la *Pâte brisée au robot* (p. 84). Plus de « fontaine » comme l'indiquent les recettes classiques, plus de fraisage manuel fastidieux.

Pour une pâte brisée qui se prend des airs de feuilletée, passez à la version *Pâte Fausse-Feuilletée de Maila* (p. 86). Ajoutez du fromage frais bien égoutté aux ingrédients de base de la recette de pâte brisée. C'est, paraît-il, la pâte d'origine de la succulente, irrésistible, inimitable Tarte Tatin.

“ Les quelques astuces, conseils et techniques des pages qui suivent vous permettront de réaliser en un tournemain des tartes aux légumes et même de créer des petits biscuits au fromage pour l'apéro. Mes recettes n'ont pour but que de donner confiance aux débutants en cuisine et de replacer quelques points sur quelques i mal tournés en cuisine végétarienne moderne. Dès que vous en maîtriserez les bases, à vous les créations inspirées des foultitudes de livres et sites sur le sujet.

Vous mangez sans gluten ? Les *Fonds de tarte sans gluten* (p. 89) diffèrent dans le choix de la farine : remplacez la farine d'épeautre par de la farine de châtaignes ou par un mélange de farine de riz et de crème de quinoa. Ne cuisez qu'à 160°C.

Lorsque vous serez devenu plus habile, il sera temps de tenter une pâte sablée, dont la recette est détaillée dans le tome des *Desserts Ressourçants*, car elle est surtout utilisée pour les tartes sucrées.

Nous ne verrons pas ici l'apothéose de la tarte, soit la pâte feuilletée — celle qui gonfle, comme dans les *Bouchées à la Reine* —, car elle n'est plus aujourd'hui que curiosité de passionné. Même les plus gastronomes des cuisiniers l'achètent préroulée. Pour le fun, je transmets dans *Mes Racines en Cuisine* une recette facilitée (pour les croissants).

Au chapitre suivant, je propose des recettes de tartes salées, où je vous épargne la répétition lassante du procédé de préparation du fonds de tarte, puisqu'ils ont été détaillés ici. Dès que vous serez passé maître en pâte brisée maison, le reste n'est plus que détail, poésie et art du quotidien.

Dès que vous aurez trouvé le tour de main et la minute pour réaliser la pâte, surtout dans sa version express au robot ménager, vous en surgèlerez systématiquement un bon peu pour les jours de flemme.

Des pâtes du commerce plutôt ? Bien sûr, Jeanine, la pâte à tarte pourrait être achetée. Mais qui sait quelle matière grasse, quelle qualité de beurre, quelle farine, quels additifs non indiqués ont été utilisés ? Ce sont les raisons pour lesquelles je vous invite à acheter exclusivement des pâtes préroulées bio.



Pâte brisée à l'ancienne

Ingrédients

Pour un cercle de 25 cm de diamètre :

- 250 g de farine d'épeautre
- 125 g de beurre de ferme
- 3 cuill. s. d'eau froide (à rectifier « au pif »)
- ½ cuill. c. de sel marin

Timing

prévoir la préparation 1 à 8 heures auparavant; réalisation : 10 minutes

Matériel

saladier, rouleau à pâtisserie, spatule, papier cellophane ou linge, platine ou moule. N'employez pas de moules en porcelaine à feu, tout jolis que soient vos souvenirs de vacances en Bretagne, car la tarte ne croustillerait pas. Il faut des moules métalliques ou en silicone.

1. Coupez le **beurre** en tout petits dés.
2. **Pâton.** Versez la farine dans le saladier. Faites un puits au centre. Ajoutez le beurre. Pétrissez du bout des doigts jusqu'à ce que la matière devienne comme du « sable ».
3. Amalgamez le sel et l'eau à la fourchette ou à la cuiller en bois. Il doit bientôt se former une pâte souple.

   Si le mélange s'émiette trop, versez quelques gouttes d'eau. Si le mélange craquèle, ajoutez de la farine pour rectifier la consistance.
4. **Boule (fraiser).** La pâte n'attend plus que la chaleur de vos mains pour se rouler en belle boule. Parfois, il faut encore un tout petit peu la fraiser des deux mains.

   Fraiser. Aplatissez la pâte de la paume de la main puis roulez-la en boule. Répétez cette opération plusieurs fois – sans insister, car, à force de pétrir, la pâte pourrait vouloir devenir du pain..
5. **Repos.** Enveloppez la boule de pâte dans une feuille de papier cellophane ou dans un linge.

Pâte brisée au robot

INGRÉDIENTS

Pour un cercle de 25 cm de diamètre :
- 250 g de farine d'épeautre
- 125 g de beurre de ferme
- 3 cuill. s. d'eau froide (à rectifier « au pif »)
- ½ cuill. c. de sel marin

TIMING

prévoir la préparation 1 à 8 heures auparavant; réalisation : 5 minutes

MATÉRIEL

robot à gros couteau, 2 feuilles de papier sulfurisé*, 1 feuille de cellophane*, spatule, platine

1. Coupez le **beurre** en tout petits dés.

2. **Pâton.** Versez la farine, une pincée de sel et le beurre dans le bol du robot ménager, muni du gros couteau. Tournez 20 secondes : le mélange a une consistance sableuse.

3. Versez une cuillérée d'eau. Laissez tourner encore quelques secondes jusqu'à la formation d'une boule compacte. Elle nettoye les bords du bol mélangeur. Si la boule ne se forme pas, il faut ajouter quelques gouttes d'eau, ou racler les parois à l'aide d'une spatule.

4. **Repos.** Enveloppez la boule de pâte dans une feuille de papier cellophane ou dans le papier sulfurisé. Laissez-la reposer au frais, 1 heure au minimum, 8 heures au mieux. Conservez-la jusqu'à une semaine au réfrigérateur et un mois au congélateur, si le cellophane est bien fermé hermétiquement.

5. **Abaisser** sans enfariner. Placez le pâton entre deux feuilles de papier sulfurisé. À l'aide du rouleau qui ne doit ici plus être enfariné comme dans les recettes classiques, abaissez à 2 à 3 mm d'épaisseur en tournant le cercle d'un quart de tour à chaque appui.

6. **Foncer.** Déplacez le cercle et le papier sulfurisé inférieur sur une platine. Déposez-y le cercle de pâte. Calez bien la pâte.






Farine, beurre et sel dans le robot à gros couteau... Tournez 10 à 20 secondes...
Ajoutez un chouïa d'eau... Tournez encore 10 secondes et la pâte se forme.
En trente secondes, le pâton est prêt.

« Les pâtes brisée ou sablée perdraient à être trop travaillées. Elles deviendraient élastiques à la cuisson. Soyez modéré dans l'utilisation du robot ménager : quelques secondes suffisent.

Je n'ai pas rouleau!



Vous n'avez pas de rouleau ? Placez la boule de pâte sur la tôle de cuisson, couverte de papier sulfurisé. Écrasez-la grossièrement du plat de la main et de tout votre poids. Étalez-la du bout des doigts en pressant du centre vers l'extérieur. À chaque appui, tournez l'abaisse sur le plan de travail pour obtenir un cercle régulier. Voilà un beau cercle de pâte abaissé sans rouleau ! On peut aussi improviser un rouleau avec une bouteille remplie d'eau.

Je n'ai pas de balance!

Vous n'avez pas de balance ? Lors de mes débuts culinaires sans équipement, j'ai emprunté une balance à la voisine et évalué les doses en fonction de mes tasses et de mes assiettes, etc. Un exemple pour deux fonds de Pâte Brisée :
* 250 g de farine = un grand bol chinois à ras; 125 g = un petit bol.
* 65 g de beurre = facile ! Divisez la motte de beurre en deux ou quatre selon son poids de départ.
* 60 g amandes = 5 cuill. s. bombées.
* 35 g sucre= 3 cuill. s.

Je n'ai pas de moule!

Vous n'avez pas de moule ? Personne ne vous en veut, mon petit. Déposez le papier sulfurisé directement sur la tôle amovible du four. Modelez la pâte comme de la glaise. Ce qui permet toutes les fantaisies : des cœurs, des étoiles, des nounours, même des camions !



Une tarte aux épinards et aux pleurotes en version “ rouf-rouf ” maison.

7. Mouillez les bords du fond inférieur. Déposez le deuxième cercle de pâte sur le tout. Appuyez fermement du bout des doigts pour souder.
8. Faites cuire au four pendant 30 minutes.
9. Sortez la tarte tiède du four, placez-la sur une grille.

Une salade frisée accompagnera en contraste cette tarte assez dense.

Variantes de tartes aux légumes

À ce stade du livre, vous avez expérimenté quelques variantes basiques de tarte. Vous êtes prêt à chercher l'inspiration ailleurs, comme chez le merveilleux Jamie Oliver.

Vous pourrez alors improviser avec un “ fond de frigo ”. Vous repérerez les associations savoureuses et réussies dans les croustillants ou crumbles de légumes, les terrines, les flans, les bruschettas, les tartines printanières. Vous les adapterez aux garnitures de tartes.

Par exemple, pour une tarte aux épinards en mode moins légumier que celui de la recette précédente, ajoutez un œuf qui cuira sur les épinards, comme sur la photo ci-contre; ou des dés de fêta; ou un peu de saumon fumé; ou des restes de saumon du repas de midi...





Tarte aux carottes râpées, parfum de cumin

Ingrédients
- 1 boule de pâte fausse-feuilletée maison (p. 86) ou de pâte feuilletée achetée
- 400 g de ricotta (si elle est difficile à trouver en bio, utilisez du fromage frais qu'il faudra bien égoutter)
- 2 œufs
- 30 g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 1 cuill. s. de cumin en poudre
- 400 g de carottes

Timing
prépa : 10 minutes; cuisson : 30 minutes

Matériel
moule, cuit-vapeur, râpe*

1. Préchauffez le four à 200°C. Abaissez la **pâte** au rouleau (p. 84). Foncez le moule (p. 84).
2. Pressez la gousse d'**ail** pelée. Râpez les **carottes** à la grille moyenne et le **parmesan** à la grille fine.
3. Faites cuire les carottes à la vapeur douce pendant 10 minutes.
4. Égouttez les carottes en pressant fort à l'aide d'une cuiller ou d'une écumoire.
5. **Appareil.** Battez la ricotta avec les œufs, le cumin, la gousse d'ail pressée, les carottes et le parmesan. Poivrez, salez.
6. Couvrez le fond de pâte de ce mélange.
7. **Cuisson.** Faites cuire pendant 30 minutes.
8. Démoulez lorsque la tarte est tiède. Conservez sur une grille.

Cuire en deux temps



Cette tarte aux carottes peut être préparée en deux temps, comme toutes les tartes.

1. Le matin, précuisez la pâte 15 minutes. Préparez l'appareil à la ricotta. Cuisez les carottes râpées. Égouttez-les. Conservez-les dans l'appareil à ricotta, au frais, afin qu'elles ne s'oxydent pas trop vite.
2. Le soir, il suffit de garnir le fond de tarte et de terminer de cuire pendant quinze minutes.

L'appareil à tarte classique : faites-le au lait cru !



Pratiquant de régime sans laitage, quand vous sortirez de la période nécessaire de drainage, vous pourrez recommencer à utiliser nos bons produits laitiers du terroir, en modération. Vous ressentirez qu'après s'être senti mieux en mangeant sans produits laitiers tout venant, on peut vivre le même mieux-être avec du lait cru et ses dérivés.

Concentrez vos achats sur les produits à base de lait cru, provenant d'animaux élevés à l'ancienne, comme je les détaille dans la classification « Ressourçante » du catalogue de *Nourritures Vraies*.



Pissaladière

(sans laitage et sans substitut)

1. T-40 minutes. Préchauffez le four à 200°C. Abaissez la pâte au rouleau (p. 84). Foncez le moule (p. 84).
2. Pelez les **oignons** et coupez-les en rondelles dans le sens de la largeur. Froissez le **thym** et le romarin frais. Si ce n'est déjà fait, dénoyautez les **olives** au couteau ou au dénoyauteur d'olives.
3. T-30'. **Précuisson.** Faites précuire le fond de tarte 25 minutes.
4. T-25'. Dans une poêle, dans le fond d'huile et de beurre, faites fondre à feu doux pendant 15 minutes les rondelles d'oignons avec le romarin et le thym. Remuez souvent. Les oignons doivent être transparents, mais pas dorés.
5. T-10'. Étalez la fondue d'oignons sur le fond de tarte précuit. Formez dessus des croisillons avec les anchois. Garnissez d'olives, comme le représente la photo.
6. T-5'. Laissez réchauffer au four pendant 5 minutes supplémentaires.

C'est pour des raisons d'organisation pratique et de gain de temps que l'on précuit ici le fond. La recette nécessite moins de temps que dans sa version originale, où la fondue d'oignons recuit encore au four trente minutes, après avoir fondu à la poêle pendant quinze minutes.

INGRÉDIENTS
- 1 boule de pâte brisée maison (p. 84) ou achetée (bio)
- 800 g d'oignons une petite branche de romarin
- une brindille de thym
- 2 cuill. s. d'un mélange d'huile VPPF et de beurre*
- 12 filets d'anchois
- 12 olives noires bien mûres, dénoyautées si possible (il est rare de les trouver noires, mûres et dénoyautées sur les marchés du Nord).

TIMING
40 minutes

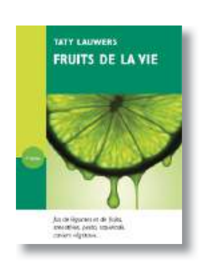
MATÉRIEL
moule à tarte

Index

Cuisine nature chez Aladdin



La cuisson vapeur pour les personnes pressées



Des jus frais et des caviars végétaux pour un fast-food nature



De l'équilibre et du peps grâce à des nourritures vraies bien choisies. Des recettes pour tous les goûts, tous les profils biochimiques



dans la collection de recettes pratiques **Spécial Jules**



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



Remise à niveau en paléonutrition



Pour le Jules qui tend vers le végé léger



Pour le Jules qui continue en pur végé

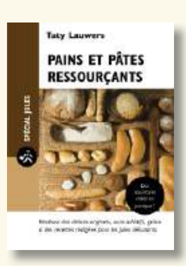
Un Jules ? *C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires.*



Pour des enfants atypiques (les «canaris»)



Pour explorer le mode protéiné, en cuissons douces



Pour découvrir les basiques en cuisine autonome

Catalogue Les topos

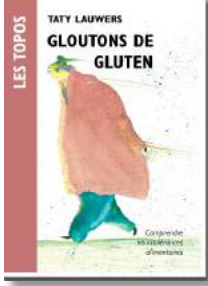
Tous les livres sont signés Taty Lauwers. Mi 2016-début 2017 paraissent les topos experts associés aux topos profanes. **Les topos experts sont signalés d'un rond grisé.** Les dates de parution des prochaines éditions sont précisées sur le site www.taty.be.



COLOPATHIE ET DYSBIOSE INTESTINALE
Contient la cure "Nouvelle flore" équivalente à RGS/ GAPS™.



Topo expert : quand, pour qui, pourquoi recommander cette cure



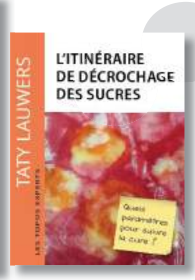
LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES
Contient la cure Détox' Flash, équivalente au Kitchiri des Indiens.



Topo expert pour dissiper les malentendus (à paraître)



GLYCÉMIE INSTABLE
Contient la cure "décrochez des sucres", équivalente au régime Lutz ou low-carb.



Topo expert: quels paramètres pour accompagner la cure (à paraître)



BURN-OUT
Une stratégie pour ressusciter.

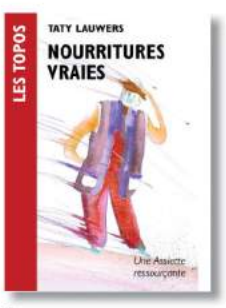


Le topo expert a paru mi-2015: Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique



ENFANTS ATYPIQUES ET NERVEUX

t Les « canaris » sont ces enfants qui sont plus intoxiqués par la pollution que déglingués par une dysbiose. Le opo contient la cure "Mes nerfs en paix", équivalente aux régimes Failsafe et Feingold. Topo expert (à paraître).



LE TOPO ESSENTIEL : QUI SUIVRE EN NUTRITION ?

Les codes d'une assiette ressourçante



UN DRAINAGE HYPOTOXIQUE DE QUINZE JOURS

Contient la cure équivalant à l'alimentation vivante



LA PALÉONUTRITION

Contient la cure "Retour au calme", version ressourçante de la paléo



Deux topos experts très spécialisés



aider un végétarien qui a été trop loin (à paraître)

ou comment récupérer un crudivore quand il est cuit (à paraître)